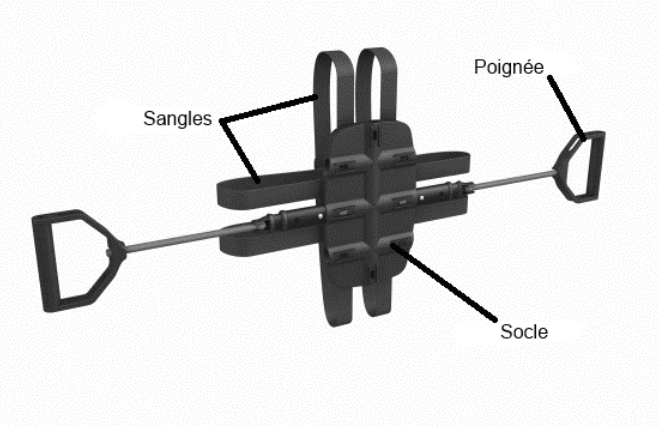
**Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions pour le choix de cet appareil, qui permet de compléter votre entraînement de fitness.
Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

**Contenu**
- Socle à fixer sur une chaise
- 6 tendeurs (2 doux, 2 moyens, 2 forts)
- Mode d'emploi

**Fixation de l'appareil à une chaise**




Fixez le socle de l'appareil sur le dossier de votre chaise, de manière à ce que trois ouvertures soient orientées vers la gauche, trois ouvertures vers la droite et une vers le haut. Tirez sur les sangles de fixation jusqu'à ce qu'elle soient bien tendues et que le socle ne puisse pas glisser.

**Travail de la partie supérieure du dos et des épaules**
1. Fixez les poignées à droite et à gauche, dans les ouvertures situées sur le socle. En fonction de votre taille, choisissez les ouvertures du haut ou du milieu. Veillez à ce que les supports s'enclenchent bien.
2. Asseyez-vous sur la chaise avec le dos bien droit, et tirez les poignées horizontalement vers l'extérieur, à droite et à gauche. Joignez les deux bras en les amenant devant vous.
3. Continuez à respirer régulièrement.
4. Exécutez cet exercice lentement 10 à 15 fois, en maintenant la tension. Après une courte détente, répétez à nouveau l'exercice 10 à 15 fois, afin d'obtenir un résultat optimal.

**Travail des bras**
1. Fixez les poignées à droite et à gauche, dans les ouvertures du haut (situées sur le socle). Veillez à ce que les supports s'enclenchent bien.
2. Asseyez-vous sur la chaise avec le dos bien droit, et tirez les poignées verticalement vers le haut.
3. Continuez à respirer régulièrement.
4. Exécutez cet exercice lentement 10 à 15 fois, en maintenant la tension. Après une courte détente, répétez à nouveau l'exercice 10 à 15 fois, afin d'obtenir un résultat optimal.

**Travail des muscles du bas du dos et des abdominaux**
1. Fixez les poignées à droite et à gauche, dans les ouvertures du milieu (situées sur le socle). Veillez à ce que les supports s'enclenchent bien.
2. Asseyez-vous sur la chaise avec le dos bien droit, et tirez les poignées l'une après l'autre de manière à ce qu'elles se croisent devant votre ventre : tirez d'abord la poignée droite vers le genou gauche, puis la poignée gauche vers le genou droit.
3. Continuez à respirer régulièrement.
4. Exécutez cet exercice lentement 10 à 15 fois, en maintenant la tension. Après une courte détente, répétez à nouveau l'exercice 10 à 15 fois, afin d'obtenir un résultat optimal.

**Travail des pectoraux**
1. Séparez les poignées des tendeurs, et fixez un des tendeurs de remplacement entre les poignées.
2. Asseyez-vous sur la chaise avec le dos bien droit, et tirez les poignées lentement en les éloignant l'une de l'autre, à hauteur des épaules.
3. Continuez à respirer régulièrement.
4. Exécutez cet exercice lentement 10 à 15 fois, en maintenant la tension. Après une courte détente, répétez à nouveau l'exercice 10 à 15 fois, afin d'obtenir un résultat optimal.

**Assouplissement des épaules**
1. Fixez les poignées à droite et à gauche, dans les ouvertures du haut (situées sur le socle). Veillez à ce que les supports s'enclenchent bien.
2. Asseyez-vous sur la chaise avec le dos bien droit, et tirez chaque poignée alternativement, vers le haut à la verticale.
3. Continuez à respirer régulièrement.
4. Exécutez cet exercice lentement 10 à 15 fois. Décrivez ensuite des cercles avec les épaules, 5 fois vers l'avant et vers l'arrière, puis répétez l'exercice à nouveau 10 à 15 fois.

**Consignes de sécurité**
- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Respectez les indications de montage de l'appareil.
- Avant l'utilisation, vérifiez que l'appareil est correctement assemblé et solidement fixé.
- N'utilisez pas l'appareil si les tendeurs ou un d'autres éléments sont endommagés.
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peuvent l'endommager.
- Maintenez le produit à l'écart de la chaleur extrême.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants !
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

© 01/2014 - MB//EX:CBN//MR - GS
Importé par : PEARL.GmbH / PEARL-Straße 1-3 / 79426 Buggingen / Allemagne